

# 熱中症の予防対策

## 対策 1

### 日よけで 直射日光をさける

日除けや風通しを良くするための設備を設置する。作業中の温湿度の変化がわかるよう、温度計、湿度計等を設置する。



## 対策 2

### 通気性のよい 服装とつば広の帽子、 とくに首と頭を 直射日光から守る

作業服は吸湿性、通気性の良いもので黒っぽいものはさける。頭部打撲の恐れがなければ麦わら帽子、つば広の帽子など。



## 対策 3

### 積極的に水分や塩分を補給させる

水分、塩分の補給のためのスポーツドリンクなどや身体を適度に冷やすことのできる氷、冷たいおしぼりなどの物品を備えつける。

作業中でも自由に飲水ができるようにすることが大切。  
積極的に水分・塩分を補給。  
30分毎にコップ  
1~2杯がめやす。



## 対策 4

### 風通しのよい 休憩場所を設け 適度に休憩させる

日陰などの涼しい場所に休憩所を確保し、普段より多めに休憩時間を設ける。



休憩室には  
クーラーボックスや  
冷水ポット

できれば  
クーラーを!

扇風機



夜更かしせず!  
アルコールは  
控える事!

体調をととのえ、暑  
さ対策を実践する。



がまん  
しすぎない!

体調不良の時は早めに  
責任者へ申し出る。  
がまんしない。現場で  
不具合い者を見かけたら  
責任者へ報告する。

頭や体を冷やす!



# 熱中症の症状と救急措置

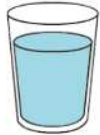
## 1 熱けいれん（軽症）

危険度 ★☆☆

### 症状

多量の発汗で水分と塩分が失われたのに、水だけを補給して起こる筋肉のけいれん（こむらがり）。

水だけ



塩分不足で



熱性けいれんの翌日は  
休むか軽作業を

### 救急措置

0.1%食塩水やスポーツドリンクを飲ませて、涼しいところで安静にさせる。筋肉のけいれんがおさまらないなら必要に応じ医療機関で受診させる。

0.1～0.2%の食塩水を  
（コップ1杯に軽くひとつまみ）



## 2 熱失神・熱疲労（軽～中等症）

危険度 ★★☆☆

### 症状

熱失神は脱水や末梢血管が拡張すると、脳への血流低下により、めまい、失神（1分以内）が起こる。体は湿っている。熱疲労は極度の脱水状態になり、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、嘔吐などの症状が重なり合って起こり、熱射病へ移行する危険性がある。

意識が正常であれば、冷たい水、スポーツドリンクを飲ませる。



目まい



吐き気

### 救急措置

現場で熱疲労と重症の熱射病を区別するのは困難。熱疲労の場合は重症化する可能性もあるので医療機関で受診させる。

病院



失神

## 3 熱射病（重症：致死率76%以上）

危険度 ★★★

### 症状

高体温により脳の体温コントロール中枢が麻痺する。おかしな言動や行動、昏睡などの意識障害だけでなく全身の臓器が障害され、死亡に至る危険性が高い。高温・多湿下でふらつく、気分・体調不良、意識がもうろうとする等の症状であれば熱射病として対応する。一刻を争う状態なので休憩室で様子を見る事は手遅れとなる危険性が高い。

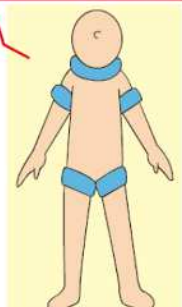
### 救急措置

すぐに濡らしたタオルで全体をしめらせ、風をあてる。脇・股を氷で冷やす。とにかく冷やす！同時に119番へ通報する！（体温上昇がなく、被災者が寒さを訴えるなら冷やすのをやめる）被災場所、被災者の症状だけでなく、作業内容、被災した時の状況も伝える。

①ポイント 首、脇、股をアイスパックで冷やすと効果的



熱射病のときは  
搬送中も冷やす。



高温・多湿下でふらつく。気分・体調不良。応答が鈍い。意識低下。高体温。